МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №18 имени героя Великой Отечественной Войны А. М. Бондарева» городского округа Самара

Департамент образования г. Самара

МБОУ Школа № 18 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Зам.директора по УВР	Директор
Шаблей Е.А.	Шумилкина Е.В.	Черных Н.А.
Приказ №136-од от 31».08.2023 г.	136-од от «31».08.2023 г.	136-од от 31».08.2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ШКОЛА № 18 ИМЕНИ ГЕРОЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ А.М. БОНДАРЕВА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 18 ИМЕНИ ГЕРОЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ А.М. БОНДАРЕВА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
DN: C=RU, S=Самарская область, STREET="ул.Стара Загора, д.18", T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ШКОЛА № 18 ИМЕНИ ГЕРОЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ А.М. БОНДАРЕВА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА", ОГРН=1036300036547, СНИЛС=03275713227, ИНН ЮЛ=6311008610, ИНН=631107464556, E=mousch018@yandex.ru, G=Наталья Александровна, SN=Черных, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ШКОЛА № 18 ИМЕНИ ГЕРОЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ А.М. БОНДАРЕВА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 9.7.0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Здоровейка»

для учащихся 5 - 6 класса

на 2023-2024 учебный год

г. Самара, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа опирается на нормативные правовые и методические документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы, утв. постановлением Правительства РФ от 29.12.2014 № 2765-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897.
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015.
6. Изменения №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81.
7. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672.
8. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».
9. Расписания внеурочной деятельности в МБОУ: Морозовская ООШ на 2023-2024 учебный год.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части учебного плана школы.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 5-8 классов по подвижным играм разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта общего образования второго поколения на основе:

Программа разработана на основе Программы «Физическая культура 5-9 классы», под редакцией В.И.Лях.

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. – Москва, Просвещение, 2014 г.

Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. – Москва, Просвещение, 2011 г.

Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Григорьев Д.В., Степанов П.В. – Москва, Просвещение, 2014 г.

Программа «Подвижные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, сохранению здоровья, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климато-географических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Возраст обучающихся 11-13 лет.

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории северо-запада России. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие с соответствии с окружающей климато-географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью,

выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Игры разных народов - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того,

некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Подвижные игры для детей 10-13 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат ещè довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещè невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, èмкост лèгких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает всè большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание ещè недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка. Подвижные игры, как продолжение и развитие народных традиций, являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности.

Цель: воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности обучающегося ,расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- приобретение знаний об играх народов мира, о традициях, истории и культуре различных народов;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Содержание учебного курса.

Русские народные игры, игры народов, населяющих Россию, игры разных народов мира.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила составления. Закаливание организма.

Формула питания.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности. Общефизическая подготовка.

Формируемые УУД на занятиях:

- **личностные:** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;
- **регулятивные:** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка ;аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;
- **познавательные:** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

- **коммуникативные:** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.
- **Основными формами проведения занятий являются**:
- сюжетно – ролевые игры;
- игровое имитационное моделирование;
- демонстрационные, театрализованные игры;
- игры – конкурсы;
- физические и психологические игры и тренинги;
- интеллектуально – творческие игры;
- социальные игры;
- комплексные игры.

Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Поурочное планирование, 5 класс

№ пп	Тема занятия	Всего часов	Дата	
			план	факт
1.	Игра «Пожарная команда»(Германия). «Африканские салки»	1	01.09	
2.	«Больная кошка» (Бразилия). «Потяг» (Белоруссия)	1	08.09	
3.	«Поезд» (Аргентина). «Буйволы в загоне» (Судан).	1	15.09	
4.	«Один в круге» (Венгрия). «Игра в молотилку» (Йемен)	1	22.09	
5.	Планета детства, или день воздушного шарика. «Шарик в ладони» (Бирма).	1	29.09	
6.	«Найди платок» (Австрия) «Лев и коза «(Афганистан)	1	06.10	
7.	«Тяни за голову» (Канада). «А ну-ка, повтори!» (Конго).	1	13.10	
8.	Сильные, ловкие, смелые.	1	20.10	
9.	Земля, вода, огонь, воздух.	1	27.11	
10.	«Балтени» (Латвия). «Доброе утро,охотник! (Швейцария)	1	24.11	
11	День любимых игр.	1	01.12	
12.	«Вытащи платок» (Азербайджан). «Хромая уточка» (Украина)	1	08.12	
13.	Спортивная игра « Если хочешь быть здоров».	1	15.12	
14.	«Статуя» (Армения). «Лови мешок» (игра индейцев).	1	29.12	
15.	«Укус змеи» (Египет) «Оксак – карга» (Узбекистан)	1	12.01	
16.	**Модуль «Формула питания»** Здоровье-это здорово!	1	26.01	
17	Я и мое здоровье	1	02.02	
18	Цветик-семицветик	1	09.02	
19.	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты	1	16.02	
20.	Пирамида здорового питания. Режим питания	1	23.02	
21	Составление меню выходного дня		01.03	
22	**Мини-проект «Приходите на обед»**		15.03	
23.	Спортивная игра «Зов джунглей»	1	22.03	
24.	«Бирки» (Польша) «Больная кошка» (Бразилия).	1	05.04	
25.	Русские богатыри.	1	12.04	
26.	«Булава» (Азербайджан) «Стрелок» (Башкирия)	1	19.04	
27.	«Слепой медведь» (Дагестан0. «Рыбки в неводе» (Новая Гвинея).	1	26.04	

28.	День любимых игр.	1	03.05	
29.	«Колдун» (Украина)	1	17.05	
30.	Сторож» (Эстония)	1	24.05	

Поурочное планирование, 6 класс

№ пп	Тема занятия	Всего часов	Дата	
			план	факт
1.	Беседа «Во что играют ребята других национальностей?» Вводный инструктаж по технике безопасности, беседа, игры на выбор детей	1	01.09	
2.	Украинская народная игра: Колдун Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	08.09	
3.	Украинская народная игра: Командные прятки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	15.09	
4.	День любимых игр Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1	22.09	
5.	Белорусская народная игра: Мельница Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	29.09	
6.	Белорусская народная игра: Жмурки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	06.10	
7.	Татарская народная игра: Скок-перескок Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	13.10	
8.	Татарская народная игра: Хлопушки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	20.10	
9.	День любимых игр Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1	27.11	
10.	Мордовская народная игра: «Круговой» Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	24.11	
11.	Мордовская народная игра: Салки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	01.12	
12.	Бурятская народная игра: Ищем палочку Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	08.12	
13.	Дагестанские народные игры: Выбей из круга, Подними платок Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	15.12	
14.	День любимых игр Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	29.12	

	Игры на выбор детей			
15.	Марийская народная игра: Катание мяча Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	12.01	
16.	Татарская народная игра: Серый волк Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	26.01	
17.	**Модуль «Формула питания»** Правильно ли мы питаемся	1	02.02	
18.	Последствия неправильного питания	1	09.02	
19.	Чем страшен кариес	1	16.02	
20.	Болезни неправильного питания	1	23.02	
21	Что делать,чтобы не болеть	1	01.03	
22	Что такое БАДы и зачем они нужны	1	15.03	
23.	Татарская народная игра: Хромая лиса Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	22.03	
24.	День любимых игр Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей	1	05.04	
25.	Башкирская народная игра: Стрелок Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	12.04	
26.	Игры народов Коми: Чур все! Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	19.04	
27.	Русская народная игра:Выше ноги от земли Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	26.04	
28.	Русская народная игра:Третий лишний Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	03.05	
29.	День любимых игр Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей	1	17.05	
30.	Фестиваль народных игр Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игра по станциям	1	24.05	

Литература

№п/п	Наименование
1	Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2	500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках) Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
3	Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
4	Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
5	Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д. Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.:
	Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
6	Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга) Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д. Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
7	Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.156с.